



ที่ สท ๐๐๓๓.๐๐๓/ว.๒๓๕๓

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี
ถนนสิงห์บุรี - สุพรรณบุรี สท ๑๖๐๐๐

๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์สื่ออินโฟกราฟิก (Infographic)

เรียน หัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนราชการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุกแห่ง และสาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่ออินโฟกราฟิก (Infographic)

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี ได้จัดทำสื่ออินโฟกราฟิก (Infographic) เพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนในพื้นที่รับรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลตนเอง และการป้องกันตนเองในยามฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง จำนวน ๖ เรื่อง ดังนี้

๑. เครียดจากน้ำท่วมทำอย่างไรดี
๒. คำแนะนำช่วยเหลือผู้ประสบภัยคัดแยกขยะบ้านที่ถูกน้ำท่วม
๓. สวมเฉพาะกิจในยามประสบอุทกภัย
๔. ประชาสัมพันธ์หากยาจมน้ำสูญเสีย สูญหาย แจ้งได้ที่ อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่
๕. ชვნ้ำท่วม ระวัง !! โรคอาหารเป็นพิษ
๖. หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน กรณีอุทกภัย จ.สิงห์บุรี

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี ขอบความอนุเคราะห์หน่วยงานของท่าน ประชาสัมพันธ์สื่ออินโฟกราฟิก (Infographic) รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย โดยสามารถดาวน์โหลดได้ตาม QR Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นางวันดี วิธัส)

นักวิชาการสาธารณสุข (ด้านส่งเสริมพัฒนา)เชี่ยวชาญ
ปฏิบัติราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี



QR CODE ดาวน์โหลดอินโฟกราฟิก

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สุขภาพจิตและยาเสพติด

โทร.๐ ๓๖๘๑ ๓๔๙๓ ต่อ ๑๒๐

โทรสาร ๐-๓๖๘๑-๓๕๐๒



10/65-10/10/65

เครียด !!

จากน้ำท่วมทำอะไร ?



ที่มาของความเครียด

- ปัญหาสุขภาพ
- สุขเสียกรัพย์สิน
- ปัญหาด้านการเดินทาง
- เสพข่าวสารมากเกินไป
- ขาดการติดต่อสื่อสาร
- ขาดแคลนอาหารเครื่องดื่ม

อาการ

การตอบสนองทางอารมณ์ในแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป แต่อาการที่มักพบบ่อยๆ ได้แก่

- อารมณ์แปรปรวนง่าย
- ไม่อยากเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริงๆ
- พักผ่อนนอนหลับไม่ได้
- มีความยากลำบากในการตัดสินใจ
- เหนื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจ
- ไม่มีสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ

การจัดการกับความเครียด

- ฝึกผ่อนคลายความเครียด
- หาช่องทางระบาย ความทุกข์ใจ
- ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
- อย่าเสพข่าวภัยพิบัติตลอดเวลา
- มองโลกในแง่บวกเข้าไว้
- หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี
SINGBURI PROVINCIAL HEALTH OFFICE



นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี
036-813493



คำแนะนำช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย

คัดแยกขยะ บ้านที่ถูกน้ำท่วม



ขยะ ประเภทเศษอาหาร

ที่เหลือจากการบริโภคในแต่ละวัน (ขยะเปียก) กล่องโฟม ถุงพลาสติก ที่ใส่อาหารใช้แล้ว กิ่งลงในถุงดำ มัดปากถุงให้แน่น ป้องกันสัตว์และแมลงกัดแทะ รวบรวมให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำไปกำจัดอย่างถูกสุขอนามัย ไม่ควรทิ้งลงแหล่งน้ำ



ขยะ ประเภทกระป๋องโลหะ ขวดแก้ว พลาสติก

เก็บแยกไว้ ไม่ควรทิ้งลงแหล่งน้ำ และนำไปขายเมื่อเข้าสู่ภาวะปกติ



ขยะ ประเภทเครื่องใช้ไฟฟ้า ทีวี เตียง แก้วอิ-ชุดรับแขก

เศษไม้ เศษสิ่งก่อสร้างที่ชำรุด ให้ติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำไปจัดการอย่างเหมาะสม



การจัดการขยะในจุดพักพิง

ให้ทำการคัดแยกทิ้งขยะทำนองเดียวกับข้อ 1- 3 สำหรับขยะเปียกให้แยกทิ้งในภาชนะที่เก็บรวบรวมใส่ถุงดำ มัดปากถุงให้แน่น รวบรวมลงถังขยะรวมที่มีความจุ 20-50 ลิตรมีขาตั้งสูง เพราะขยะเปียกต้องกำจัดโดยเร็ว จุดทิ้งต้องไม่แช่ในน้ำ และสะดวกในการเก็บขนไปกำจัดทุกวัน

กรณีจำเป็นต้องทิ้งขยะในพื้นที่เอง

ให้ขุดหลุมลึก 15-25 เมตร กั้นหลุมสองเข้า ความกว้างของปากหลุมขึ้นอยู่กับปริมาณขยะ ข่าขยะเปียก มาใส่ที่หลุมทุกวัน และกลบด้วยดินหนาอย่างน้อย 6 ซม. ทุกวัน

6 ซม

11/65-12/10/65

ที่มา : กรมอนามัย



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี
SINGBURI PROVINCIAL HEALTH OFFICE



นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี
036-813493



ล้อมเฉพาะกิจ

ในยามประสบอุทกภัย



ใช้พลาสติกครอบปากภาชนะหรืออุปกรณ์



ส่วนแก้อีพลาสติก



ส่วนถังพลาสติก



ส่วนกล่องกระดาษ

วิธีใช้ "ล้อมเฉพาะกิจ" ให้ถูกวิธี



ควรไปนั่งถ่าย
ในห้องล้อม
หรือที่มิดชิด



ตรวจสอบให้ถูก
พลาสติกครอบ
ปากภาชนะ
หรืออุปกรณ์



ขยับถ่ายให้ลง
ตรงกลางช่อง



หลังขยับถ่าย ตักผง
ปูนขาว หรือยี่เก้า
2 ช้อนโต๊ะ
ใส่ในถุงจุกจิวาร์
เพื่อทำลายเชื้อโรค



มัดถุงพลาสติก
ที่ใช้จนแล้ว
ให้แน่น



รวบรวมถุง
พลาสติกไว้ใน
ถังที่มีฝาปิด
เพื่อนำไป
กำจัดต่อไป

12/65-12/10/65

อัญญา - กรรณานิย



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี
SINGBURI PROVINCIAL HEALTH OFFICE



นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี
036-813493



ประชาชนสัมพันธ์

ประชาชนที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยจิตเวช
และโรคอื่นๆ ที่ต้องรับประทานยาเป็นประจำ

หากยาจมน้ำเสียหาย สูญหาย

ให้แจ้ง อสม. หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่
เพื่อจัดหายาใหม่ทดแทนยาเดิมที่เสียหายหรือสูญหาย



13/65-12/10/65



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี
SINGBURI PROVINCIAL HEALTH OFFICE



นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี
036-813493



13/65-12/10/65

ช่วงน้ำท่วม **ระวัง !!** โรคอาหารเป็นพิษ

ในช่วงนี้ เกิดน้ำท่วมขังในหลายพื้นที่
เป็นแหล่งรวมของ **เชื้อโรค** นานาชนิด
เสี่ยงเจ็บป่วยด้วย.....



โรคอาหารเป็นพิษ

**อาหารมีรูป รส กลิ่น สี
ผิดปกติไม่ควรทาน**

ปลอดภัยได้ ต้องยึดหลัก

สุก

ทานอาหารปรุงสุกใหม่

ร้อน

อาหารที่เก็บไว้
เกิน 2 ชม. ต้องอุ่น

สะอาด

เลือกทานอาหารที่สะอาด
เลือกซื้อวัตถุดิบที่สด สะอาด มีคุณภาพ
ล้างมือทุกครั้งก่อนทานอาหาร



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี
SINGBURI PROVINCIAL HEALTH OFFICE



นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี
036-813493



หมายเลขโทรศัพท์ **ฉุกเฉิน**

กรณีฉุกเฉิน จ.สิงห์บุรี

กรณีอุบัติเหตุฉุกเฉินโทร

1669

หรือโทร 036-512846



การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จ.สิงห์บุรี

036-507077 และ 036-507079
หรือโทร Call Center 1129

สายด่วน ปก. 1784

สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

มูลนิธิต่างๆ

กรณีขอความช่วยเหลือ

ผู้ประสบภัย

1. คุณสาเกน ภูภัยสิงห์บุรี
085-8308891

2. คุณชวกรสวัสดิ์ คงสมบูรณ์
หัวหน้าชุดมูลนิธิร่วมกตัญญู
065-5397887

3. มูลนิธิป่อเต็กตึ๊งจังหวัดสิงห์บุรี
081-1935366
086-7995553
092-7621669

4. คุณฉวีต ปรหมบุรี 084 - 3374545



นายอำเภอเมือง โทร 0818675199
นายอำเภออินทร์บุรี โทร 0818675231
นายอำเภอพรหมบุรี โทร 0818675235
นายอำเภอท่าช้าง โทร 0818675254
ปลัดอำเภอบางระจัน โทร 0813868218
ปลัดอำเภอกำแพง โทร 0639031638

มท.13 สบบุรี หัวหน้าชุด การบรรเทาสาธารณภัย ในพื้นที่ จ.สิงห์บุรี

1. ป.71 พัน 711 อ.เมืองสิงห์บุรี
ร.ท.สืบธนะ ปิวเจริญ 084-3514915
2. ป.71 พัน 712 อ.บางระจัน
ร.ต.ประสงค์ เขาคีรินทร์ 065-5299256
3. ป.71 พัน 713 อ.ค่ายบางระจัน
ร.ท.เกษม ยี่ปิ่น 082-0766900
4. ป.72 พัน 721 อ.อินทร์บุรี
ร.ท.เอกสิทธิ์ ไขบุญ 0889561982
5. ป.72 พัน 722 อ.พรหมบุรี
ร.ท.ปิยะพงษ์ คงภาค 085-4479801
6. ป.72 พัน 723 อ.ท่าช้าง
ร.ท.สุเชษฐ จันทรรัตน์ 098-5393948

****ศูนย์ประชาสัมพันธ์ มท.13
โทร 036-422856 ต่อ 37335
หรือ พ.ต.ฉวีรัฐสุนนท์ กลับมา-สิ
098 262 3110****

สายด่วนสุขภาพจิต 1323



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี
SINGBURI PROVINCIAL HEALTH OFFICE



นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี
036-813493